

М.А.Рунова предлагает следующие диагностические тесты (Двигательная активность ребенка в детском саду. – М, 2004).

Тесты для определения скоростных качеств

- 1. Бег на 10 м с хода** (тест позволяет оценить скоростные качества ребенка и его реакцию).

На асфальтированной дорожке намечаются линии старта и финиша. За линией финиша (6-7 м от неё) ставится ориентир (яркий предмет – кегля, кубик), для того чтобы ребенок, пересекая линию финиша, не делал резкой остановки. Предлагаются 2 попытки, отдых между ними 5 минут. Наилучший результат заносится в индивидуальную карту (табл. 8).

Ребенок по команде «на старт» подходит к черте и занимает удобную позу. Воспитатель стоит сбоку от линии старта с секундомером. В момент пересечения линии старта воспитатель включает секундомер и выключает его тогда, когда ребенок добежит до линии финиша.

- 2. Бег на 30 м со старта** (тестируются скоростные качества).

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина 3 м). на дорожке отмечается линия старта и линия финиша. Тестирование проводят двое взрослых, один находится с флажком на линии старта, второй (с секундомером) – на линии финиша. За линией финиша на расстоянии 5-7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «внимание» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «марш» - взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3-5 минут) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями. Предлагается две попытки, фиксируется наилучший результат. *Внимание!* Во время бега не следует торопить ребенка, корректировать его бег.

Тесты для определения скоростно-силовых качеств

- 1. Прыжок в длину с места.**

Этот тест можно проводить в физкультурном зале на поролоновом мате, на котором нанесена разметка через каждый 10 см. Тестирование проводят два человека – первый объясняет задание, следит за тем, как ребенок принял исходное положение для прыжка, дает команду «прыжок»; второй воспитатель замеряет длину прыжка (с помощью сантиметровой ленты).

Ребенок встает у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Второй воспитатель измеряет расстояние от линии старта до пятки «ближней ноги» с точностью до 1 см.

Делается две попытки, в карту заносится лучший результат. Следует давать качественную оценку прыжка по основным элементам движения: исходное положение, энергичное отталкивание ногами, взмах руками при отталкивании, группировка во время полета, мягкое приземление с перекатом с пятки на всю стопу.

Внимание! Если ребенок после приземления упал или сделал шаг назад, то следует засчитывать попытку и фиксировать тот результат, который отмечается в момент постановки ног на опору.

Для повышения активности и интереса детей целесообразно разместить несколько ярких предметов на расстоянии 15-20 см за матом и предложить ребенку допрыгнуть до самого дальнего из них.

- 2. Прыжок вверх с места.**

Ребенок подпрыгивает вверх, стараясь достать предмет, находящийся выше поднятой руки. Например, воспитатель держит флажок над головой ребенка. Результат определяется с помощью натянутой сантиметровой ленты,

прикрепленной к поясу ребенку. В карту обследования заносится лучший результат из двух попыток.

- 3. Прыжок в длину с разбега** (тест позволяет оценить скоростно-силовые качества и ловкость).

Ребенок разбегается, при этом его корпус слегка наклонён вперед, руки согнуты в локтях. Приземляться нужно на две полусогнутые ноги с перекатом в пятки на носок. Важно сохранить при этом равновесие.

Даются две попытки, между ними отдых (3-5 минут). Фиксируется лучший результат.

- 4. Бросок набивного мяча весом 1 кг способом из-за головы двумя руками стоя** (тестируются уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности). Ребенок встает у контрольной линии, берет мяч и бросает его как можно дальше, при этом одна нога впереди, другая сзади. При броске мяча ступни ног ребенка не должны отрываться от пола (земли). Делаются два броска подряд, фиксируется лучший результат.

- 5. Бросок теннисного мяча удобной рукой** (тест позволяет определить скоростную реакцию ребенка). Метание мяча производится любой рукой, способом «из-за спины через плечо». Метание осуществляется на дорожке шириной 4-5 м, длиной 2- м с линиями деления через каждый 0,5 м. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

Тесты для определения ловкости и координационных способностей.

- 1. Челночный бег 3 раза по 10 м** (определяется способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки).

Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «марш» (в этот момент воспитатель включает секундомер) трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 шт.). Ребенок обегает каждый кубик, не задевая его. Фиксируется общее время бега.

- 2. Статическое равновесие** (тест выявляет и тренирует координационные возможности детей).

Ребенок встает в стойку - носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги – и пытается при этом сохранить равновесие. Ребенок выполняет задание с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером.

Из двух попыток фиксируется лучший результат.

- 3. Подбрасывание и ловля мяча** (тест на ловкость и координацию).

Ребенок принимает исходное положение (ноги на ширине плеч) и двумя руками подбрасывает вверх мяч диаметром 15-20 см как можно большее количество раз. Ребенку предлагается сделать 2 попытки. Фиксируется лучший результат.

- 4. Отбивание мяча от пола** (тестируются ловкость, скорость реакции, устойчивость позы).

Ребенок стоит в исходном положении (ноги на ширине плеч) и одной рукой отбивает мяч от пола максимальное количество раз (руки можно чередовать). При выполнении задания не разрешается сходить с места.

Даются две попытки. Фиксируется лучший результат из двух попыток.

- 5. Прыжки через скакалку** (тестируются ловкость, гибкость, выносливость).

Принимается исходное положение: ноги вместе, руки внизу, в руках скакалка. Затем ребенок прыгает вперед через скакалку. Воспитатель считает количество прыжков.

Делается две попытки, засчитывается лучший результат.

Внимание! Важно правильно подобрать скакалку для каждого ребенка. Если скакалка выбрана правильно, то, когда ребенок встает обеими ногами на середину скакалки и натягивает её, концы скакалки достают до подмышек.

6. Гибкость (тест характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок).

Тест проводится двумя воспитателями. Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Задание: наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамье, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку»

Тесты для определения силы и силовой выносливости.

1. **Подъем из положения лежа на спине** (тест для определения силовой выносливости).

Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди. По команде «начали» ребенок поднимается, не сгибая колен (воспитатель слегка придерживает колени, сидя на мате рядом с ним), садится и вновь ложится. Воспитатель считает количество подъемов. Тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми.

Из двух попыток засчитывается лучший результат.

Ориентировочные показатели физической подготовленности детей 5-7 лет.

№	Наименование показателя.	Пол	5 лет	6 лет	7 лет
1	Время бега на 10 м с ходу (сек.)	Мал. Дев.	2,8 – 2,7 3,0 – 2,8	2,5 – 2,1 2,6 – 2,2	2,3 – 2,0 2,5 – 2,1
2	Время бега на 30 м со старта (сек.)	Мал. Дев.	8,5 – 8,1 8,5 – 8,2	8,0 – 6,5 8,1 – 6,5	7,2 – 6,0 7,2 – 6,1
3	Время челночного бега (3x10м) (сек.)	Мал. Дев.	12,8 – 11,1 12,9 – 11,1	11,2 – 9,9 11,3 – 10,0	9,8 – 9,5 10,0 – 9,9
5	Длина прыжка в места (см)	Мал. Дев.	85 – 130 85 – 125	100 – 150 90 – 140	130 – 155 125 – 150
6	Длина прыжка с разбега (см)	Мал. Дев.	120 – 145 120 – 145	130 – 180 130 – 170	180 – 210 150 – 200
7	Высота прыжка вверх с места (см)	Мал. Дев.	14 – 20 14 – 20	17 – 30 16 – 30	22 – 32 18 – 31
8	Прыжки через скакалку (кол-во)	Мал. Дев.	1 - 3 2 - 5	3 - 15 3 - 20	7 - 21 15 - 45
9	Дальность броска набивного мяча весом 1 кг из-за головы, стоя (см)	Мал. Дев.	160 – 230 150 – 225	175 – 300 170 – 280	220 – 350 190 – 330
10	Дальность броска теннисного мяча (м)	Мал. Дев.	5 – 9 4 – 9	7 – 12 6 – 10	11 – 15 8 – 11
11	Подбрасывание и ловля мяча (кол-во)	Мал. Дев.	15 – 25 15 – 25	26 – 40 26 – 40	45 – 60 40 – 55
12	Отбивание мяча от пола (кол-во)	Мал. Дев.	5 – 10 5 – 10	11 – 20 10 – 20	35 – 70 35 – 70
13	Статическое равновесия (сек.)	Мал. Дев.	12 – 20 15 – 28	25 – 35 30 – 40	35 – 42 45 – 60
14	Подъём из положения лёжа на спине (кол-во)	Мал. Дев.	11 – 17 10 – 15	12 – 25 11 – 20	15 – 30 14 – 28
15	Наклоны вперёд из положения стоя (см)	Мал. Дев.	3 – 6 6 – 9	4 – 7 7 – 10	5 – 8 8 - 12

В статье «Как продиагностировать физическую подготовленность дошкольника» к.п.н. С. Прищепа и др. Журнал «Дошкольное воспитание» представлены средние показатели физической подготовленности детей 3-7 лет.

Показатели	Пол	Возраст				
		3 года	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
Быстрота Бег на 30 м	М	11,9-9,0	10,5-8,8	9,2-7,9	8,4-7,6	8,0-7,4
	Д	12,0-9,5	10,7-8,7	9,8-8,3	8,9-7,7	8,7-7,3
Динамометрия (кг) Сила кисти правой руки	М	3,4-6,2	3,9-7,5	6,5-10,3	9,6-14,4	11,6-15,0
	Д	2,6-5,0	3,1-6,0	4,9-8,7	7,9-11,9	9,4-14,4
Сила кисти левой руки	М	3,1-5,5	3,5-7,1	6,1-9,5	9,2-13,4	10,5-14,1
	Д	2,5-4,9	3,2-5,6	5,1-8,7	6,8-11,6	8,6-13,2
Скоростно-силовые качества (см) 1.Прыжок в длину с места.	М	47,0-67,5	53,5-76,6	81,2-102,4	86,3-108,7	94,0-122,4
	Д	41,5-61,9	51,1-73,9	66,0-94,0	77,7-99,6	80,0-123,0
2.Прыжок в высоту с места.	М	-	-	20,2-25,8	21,1-26,9	23,8-30,2
	Д	-	-	20,4-25,6	20,9-27,1	22,9-29,1
3.Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы из и.п. стоя.	М	119-157	117-185	187-270	221-303	242-360
	Д	97-133	97-178	138-221	156-256	193-311
4.Метание мешочка с песком вдаль правой рукой	М	1,8-3,6	2,5-4,1	3,9-5,7	4,4-7,9	6,0-10,0
	Д	1,5-2,3	2,4-3,4	3,0-4,4	3,3-4,7	4,0-6,8
5.Метание мешочка с песком вдаль левой рукой.	М	2,0-3,0	2,0-3,4	2,4-4,2	3,3-4,2	4,2-6,8
	Д	1,3-1,9	1,8-2,8	2,5-3,5	3,0-4,7	3,0-5,6
Гибкость (см) Наклон туловища вперед на гимнас- тической скамейке	М	-	1-4	2-7	3-6	-
	Д	-	3-7	4-8	4-8	-
Выносливость Бег на: 90 м	м+д	-	-	30,6-25,0	-	-
		-	-	-	-	-
120 м		-	-	-	35,7-29,2	-
150 м		-	-	-	-	41,2-33,6
Ловкость (сек.) Бег на 10 м между предметами	М	-	8,5-8,0	7,2-5,0	5,0-1,5	-
	Д	-	9,5-9,0	8,0-7,0	6,0-5,0	-
Статическое равно- весие (сек.) Удержание равнове- сия на одной ноге	М	-	3,3-5,1	7,0-1,8	40-60	-
	Д	-	5,2-8,1	9,4-14,2	50-60	-

9. Диагностика физической подготовленности детей

1. Реакция детей на физическую нагрузку.

Провести функциональную пробу: 20 приседаний за 30 секунд, вначале измерить пульс в покое.

Оценка: учащение пульса на 25-50% - норма, дыхания в 4-6 раз – норма, время восстановления 2-3.

2. Выявить уровень развития физических качеств (3 человека)

Протокол тестирования физической подготовленности

Физические качества	Контрольное упражнение (тест)	Фамилия, имя	Возраст, лет	Результат	Уровень	Рекомендации
Быстрота	Бег 10 м					
Ловкость	Челночный бег 3 x 10 м,					
Ловкость	Бег на 10 м между предметами					
Ловкость	Отбивание мяча					
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см					
Выносливость	Бег 90, 120, 150 м					
Гибкость	Наклон, стоя на скамейке.					
Сила	Бросок набивного мяча					
Статическое равновесие	Носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке (сек.)					